

DIESEN ARTIKEL LESEN SIE NUR MIT

BILD MACHT DEN CHECK

Wie sich Ärzte ernähren – und was SIE daraus lernen können



Ernährungsmediziner Dr. Carsten Lekatut hat für BILD das Essen seiner Kollegen untersucht

Teilen Twitttern

VON: **A. RAUPACH**
 08.07.2019 - 16:37 Uhr

NUR FÜR ABONNENTEN VON

Ärzte sollten doch eigentlich wissen, wie man sich ernähren sollte, um den Körper gesund und fit zu erhalten. Aber wie sieht die Realität aus? Leben die Mediziner ihr Wissen denn auch selbst? Essen sie WIRKLICH gesund und vorbildlich? Bewegen sie sich, treiben sie Sport?

Für BILD haben vier Mediziner – zwei Männer, zwei Frauen – aus unterschiedlichen Fachbereichen aufgeschrieben, was sie alles an einem Tag gegessen haben. Ernährungsmediziner und Buchautor Dr. Carsten Lekatut („Ein Apfel macht gesund, drei Äpfel machen eine Fettleiber“, Becker Joest Volk Verlag, 200 Seiten, 19,95 Euro) hat die Protokolle untersucht.

Hier erklärt er, was in der Ernährungsweise der Mediziner gut ist, was weniger gut und was SIE daraus für Ihre Ernährung lernen können:

Dr. med Yael Adler (46), Dermatologin

Größe: 1,59 m, Gewicht: 58 kg



Foto: Siegfried Puschke

- 7 Uhr: Aufstehen
- 7:45 Uhr: Kaffee mit Schuss Milch und Minz-Tee (Je ein großer Becher, ca.500 ml)
- Bis 14 Uhr Minz-Tee, Kaffee, Wasser (insgesamt ca. 1 Liter)
- 14 Uhr: Mittagessen in einem Café: Blattsalat und ein Stück Gemüse-Quiche mit Ei, dünner Boden aus Vollkorn. Danach: ein Probier-Würfel Zitronenkuchen (Bäcker-Theke), eine Tasse Cappuccino, stilles Wasser (2 Gläser)
- 19 Uhr: gepresser Karotten-Saft mit Tropfen Öl (ein Glas, ca. 200 ml)
- 20 Uhr: Quark (2 EL, 20 Prozent Fettgehalt) mit 2 Walnüssen, 4 Mandeln. Dazu: Obstsalat (kleine Schale Himbeeren, Mango, Nektarine) Außerdem: 2 Scheiben Brie Käse, eine Viertel Schelbe Roggenbrot, 2 Tassen Kräutertee
- 0 Uhr: Schlafen – ein Glas Wasser

Info: Dr. Adler verwendet KEINEN Industriezucker.

Check von Dr. Carsten Lekatut: „Interessant ist das Auslassen des Frühstück. Früher wurde gesagt, man solle auf jeden Fall Frühstück essen (wie ein Kaiser“). Diese Ansicht ist inzwischen überholt. Jeder darf selber entscheiden, ob er Frühstück oder nicht. Frau Adler führt sogar fast ein Intervallfasten nach dem 16:8 Schema durch. Hierbei wird über 16 Stunden nichts gegessen und die Nahrungszufuhr erfolgt über die restlichen 8 Stunden des Tages. Natürlich darf – und soll – man in den 16 Fastenstunden trinken. Diese Fastenform kann positive Wirkungen auf unseren Zucker- und Insulinstoffwechsel haben. Leider zerstört der Schuss Milch im Kaffee am Morgen die volle Wirkung dieser Fastenphase.“

AUCH INTERESSANT

HILFE FÜR MICH!
 Der Online-Wegweiser für Schmerzpatienten
 Das Patientenportal hat sich das Ziel gesetzt, Menschen mit chronischen Erkrankungen auf ihrem Weg zu begleiten und sie beim alltäglichen Umgang mit ihrer Erkrankung zu unterstützen.

Jetzt Tickets sichern! Alain Frel - Grenzenlos
 Der gebürtige Schweizer ist mit seiner neuen Stand-Up Comedy Show zurück und stellt

Dr. Christoph Pies (49), Urologe

Größe: 1,83 m, 79 kg



Foto: Herbig Verlag

- 6:15 Aufstehen und duschen
- 6:30 Tasse Kaffee
- 7:00 Toast mit Erdnussbutter, Glas Apfelschorle 0,3l
- 8:15 Tasse Kaffee
- 10:20 Banane
- 11:30 ein Stück Erdbeerkuchen mit Kaffee (Geburtstag Mitarbeiterin)
- 12:30 Glas Wasser 0,25l
- 15:00 (Feier) Glas Sekt 0,1l und 2 Häppchen mit Räucherlachs und Sahneemmerrettich
- 16:00 alkoholfreies Bier 0,3l
- 17:00 Tasse Kaffee
- 18:00 Abendessen: Kleiner gemischter Vorspeisesalat (Blatt, Kraut, Mais mit Essig und Öl) zwei Stück Schweinefilet, Spätzle, Champignonsauce, grüne Bohnen, dazu 2 Glas Wasser 0,25l
- 19:00 Dessert Vanillecreme mit Erdbeeren im Glas und 1 Tasse Kaffee
- 20:00 Glas Wasser 0,25l
- 23:00 Kölsch 0,3l

LESEN SIE AUCH

FETTFALLE „SKINNY FAT“
Schlank, aber schlaff kann dem Herzen schaden!
 „Skinny Fat“-Typen haben häufig einen schmalen Körper, dafür mehr Fett an Schenkeln, Bauch und Armen. Das kann gefährlich werden.

Check von Dr. Carsten Lekatut: „Apfelschorle am Morgen ist besser als Apfelsaft, also gut so. Gerade Fruchtgetränke sind aber wahre Kalorien- und Zuckerbomben. Ich habe nichts gegen Fruchtsäfte, aber man muss sie sich verdienen – und zwar im Anschluss an den Genuss. Dann heißt es nämlich: Sportschuhe anziehen und los geht's. All der Zucker aus dem Obst will nämlich verbrannt werden, damit er nicht in Speicherfett umgewandelt wird. Die Erdnussbutter zum Frühstück gefällt mir nicht ganz so gut. Nüsse sind zwar gesund, aber nicht in Butter-Form und schon gar nicht Erdnüsse – das sind nämlich gar keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte. Achtung: Kaloriengefahr! Sonst ein Genießer-Ernährungsprotokoll. Und das ist gut, denn Essen ist nicht nur Nährstoffzufuhr, sondern auch Genuss.“

Sheila de Liz (49), Gynäkologin

Größe: 1,64 m, Gewicht: 57 kg



Foto: Stefanie Herbst

- 5:00 Aufstehen
- 7:00 stilles Wasser (ca. 300 ml)
- 8:30 Kaffee mit ungesüßter Mandelmilch
- 12:00 stilles Wasser (ca. 200 ml)
- 12:30 Vegetarisches Salat mit Süßkartoffeln, Falafel und Vinaigrette mit Rotweinessig und Olivenöl
- 14:00 Kaffee mit ungesüßter Mandelmilch
- 16:00 eine Handvoll M&Ms mit Erdnüssen
- Bis zum Abend ein Liter Wasser
- 18: 00 500 g Kirschen, 2 Handvoll Salzstangen, ein Glas Cola light (300 ml)
- 21:00 40 Minuten Brustschwimmen

Check von Dr. Carsten Lekatut: „Ich liebe den Salat. Die Süßkartoffeln bieten komplexe Kohlenhydrate, das Olivenöl gesunde Fette und die Falafel macht einen in der Regel sogar satt, sodass der Salat einen nicht unbefriedigt zurücklässt. Der Mandeltrunk ist sicherlich nicht jedermanns Sache. Und hier muss man aufpassen: Mandelmilch enthält zwar keine Laktose, und kann daher durchaus als Milchersatz von Menschen mit einer Laktoseintoleranz verwendet werden, sie enthält aber auch nur wenig Nährstoffe, da die Mandelstücke aus der Milch mit samt der Nährstoffe wieder entfernt werden.“

LESEN SIE AUCH

25 Tassen Kaffee am Tag? KEIN PROBLEM!
 Zu viel Kaffee tut nicht gut fürs Herz? Eier bringen uns um. Neue Studien räumen mit alten Mythen auf. BILD erklärt die Ergebnisse.

Prof. Ingo Fietze (58), Schlafmediziner

Größe: 1,71 m, Gewicht: 69 kg



Foto: Wolf Lux

- 6:25 Aufstehen
- 6:30 100 ml kalten Kamillen-Tee 1 Stunde Fitness (30 Min. Ausdauer, 20 Min. Training) 7:30 100 ml Wasser
- 9:15 Tasse Kaffee
- 9:20 Eibrötchen (ganzes Brötchen)
- 9:30 Tasse Kaffee
- 9:40 Stück Erdbeerkuchen
- 12:00 Glas Wasser 0,25l
- 12:30 Joghurt (200 mg)
- 14:00 6 Erdbeeren
- 15:00 Tasse Kaffee
- 17:00 Glas Wasser 0,25 l
- 20:00 Abendessen: 1 Wiener, 1 Brötchen mit Butter, davon 1/2 belegt, 1 große Scheibe Brot mit Wurst & Käse, Stück Gurke, 1 Tomate, 2 Radischen, dazu 0,4 l Apfelschorle
- 20:30 100 ml Kräuterquark
- 21:00 2 größere Stücke Schokolade
- 22:00 Sprudelwasser 0,25 l
- 22:30 Kamillentee 150 ml
- 23:00 Licht aus

Check von Dr. Carsten Lekatut: „Hut ab! Eine Stunde Fitness auf nüchternen Magen, das trainiert den Fettstoffwechsel im Körper, der allerdings nicht mit einem „Fettpolsterstoffwechsel“ verwechselt werden sollte. Interessant finde ich, dass Herr Prof. Fietze als Schlafmediziner am Abend noch ein recht reichhaltiges Abendessen, und damit die eigentlich größte Mahlzeit des Tages, zu sich nimmt. Das behindert häufig eine ruhige Nacht. Aber immerhin isst er noch ein wenig Schokolade zur Nacht, die wiederum hilft beim Einschlafen. Und „Licht aus“ um 23 Uhr ist genau das, was sich unsere innere Uhr wünscht.“

ANZEIGE:
 Besser hören mit BILD und audibone: wir suchen 1.000 Tester für moderne Mini-Hörgeräte! Voller Technik und fast unsichtbar im Ohr. Mehr Informationen hier.

Teilen Twitttern

MEHR AUS DEM NETZ

Anzeigen von Taboola

Leitungsstab verlässt 60 km/h
 THRON: GRATIS ONLINE SPIEL
 Wenn du über 40 bist und einen Computer besitzt, ...

HELDEN UNSERER KINDHEIT
 Diese 6 Schauspieler sind total unbeliebt

FOODSPRING
 20 kg weniger Körperfett...

MEHR VON BILD

LAUFLISTUNG IST NICHT ALLES
 Diese Mängel drohen bei Rentner-Autos

Max-Planck-Forschung auf Kreta ermordet?

UNSER UZI-STAR
 Schnappt sich Bayern Heinrichs?

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN

MÄDCHEN SITZT IN ATHIOPIEN FEST
 Malaikas verhängnisvolle Reise mit ihrem Vater

WENN DAS ANGEBOT STIMMT
 Paris gibt Neymar frei!

BUSINESS INSIDER DEUTSCHLAND
 Es gibt einen alarmierenden Trend bei dm, Müller & Co ...

GRUPPENVERGE WÄLTIGUNG MÜLHEIM
 Was passiert jetzt mit Georgi S. (14)?

KOLUMNE VON ROB HUGHES
 Was Jogi bei Neuer falsch gemacht hat

FINDEN SIE JETZT IHREN NEUEN TRAUM...
 Autofinanzierung der Zukunft



PEUGEOT
 SUMMERDRIVE
 JETZT BIS ZU 7.000 € ÜBER SCHWACKE / DAT FÜR IHREN GEBRAUCHTEN*